


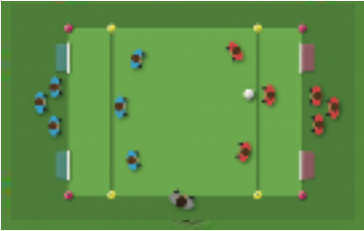



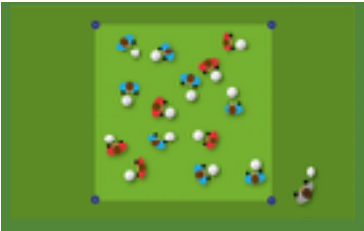




U10-U11 Program 1A | Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Boca Juniors</u></p>	Finter Cuts Vendinger Drible med begge ben Temposkift	8-12	
2	15	 <p><u>1v1 til siden</u></p>	Retningskift vha. cuts og vendinger Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	4-6	
3	15	 <p><u>Vendespil</u></p>	Spilvendinger Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Forsvarer skal sprinte i pres	8-12	
4	15	 <p><u>Horst Wein 4v4</u></p>	Spilvendinger Skabe bredde og dybde	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			

U10-U11 Program 1B | Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos</p>	Cuts og vendinger med begge ben	8-12	
2	15	 <p>1v1 - sidevendt</p>	Retningskift vha. cuts og vendinger Temposkift Omstilling ved boldtab	4-6	
3	15	 <p>3v1 - 3 hold</p>	Spilvendinger Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Forsvarere skal sprinte i pres	8-10	
4	15	 <p>3v3 - med 6 mål</p>	Højt pres fra forsvarere Spilvendinger Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			